

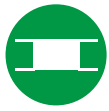


Informaciones & Ayuda

BOLETIN AGOSTO, 2020



¿cómo salir de casa y no contagiarse de coronavirus?



1- Usar siempre mascarilla:

Debe cubrir nariz y boca, si puede complementar con un escudo facial o antiparras que protegen de secreciones directas que se producen en la interacción personal.



2- El lavado de manos es esencial, los guantes no:

La infección puede ocurrir al sacarse los guantes o al tocarse la cara con ellos. El lavado con agua y jabón, o el uso del alcohol gel, son la mejor forma de protegerse.



3- Observar el lugar donde se va a comprar:

Se recomienda no ingresar a lugares llenos, prefiriendo siempre almacenes donde la atención sea más expedita o al aire libre, manteniendo siempre distanciamiento social.



4- Formas de pago seguras

Evita pagar en efectivo, prefiere el uso de tarjeta de débito o crédito. Y desinfecta tus manos con alcohol gel después de manipular los dispositivos de pago.



5- Tomar sólo los alimentos que se van a ocupar

Es recomendable tener cuidado al comprar, tocando sólo lo que se va a llevar, de esta forma se evitarán contagios en caso de que una persona porte el virus y no lo sepa.



Cómo ahorrar energía en la casa

Planifica tu día y apaga el computador al terminar.

Deja el computador apagado o en descanso si no lo vas a usar por un rato, para almorzar, etc.

Trabaja en un lugar con luz natural.

Desenchufa los artefactos que no uses.

Apaga el televisor si no lo vas a ver.

Toma duchas cortas.

Cocina porciones para varios días o varias personas.

Usa la lavadora con carga completa y poca frecuencia.



Si vas a recibir comida mediante delivery:

- Mantén un lugar donde poder poner el pedido.
- Abre la bolsa y deja los alimentos en un sector limpio de tu casa.
- Lávate las manos antes de manipular la comida. Piensa que la bolsa pueda estar contaminada.
- Toma la bolsa y déjale en un lugar asignado para material sucio.
- Lávate nuevamente las manos para manipular el contenido.